

ひのっこ健康だより

第67号・令和6年8月
発行・株式会社ピーポーポーリン



【症状】

- ・発熱や嘔吐を伴う場合がある
- ・手、足、口に発疹と水泡

～登園のめやす～

- ・発熱や嘔吐の症状がない
- ・普段の食事がとれる

※口の中から出る水泡が痛みを伴い、食事や水分の摂取が困難になることがあります。痛みが和らぎ、普段の食事をとることが出来ることが必要です。

暑いと、涼を求めて海やプールのような水場に行きたくなるものです。水の近くだと涼しいと体感しますが、湿度が高いため熱中症になることもあります。こまめな水分補給と適度な休息を取るようにしたいですね。

手足口病



発熱から始まり、ただの風邪かと思っていたら、発疹が出始める・既にニュースでも警戒を呼び掛けているが、今年は手足口病が全国規模で流行中です。

感染経路

・飛沫感染（くしゃみや咳）

（きをつけましよう）



・接触感染（唾液や鼻水、おもちゃやの貸し借り）

※治癒後も便等から1ヶ月程ウイルスが排出されます。

また、大人も感染しますので、マスクや手洗いでの感染予防が必要です。

気をつけていても発生してしまう事がある肌トラブル。夏に起きやすい肌トラブルと、対処方法を紹介します。

◆あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まつて炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。

綿等の吸湿性・通気性のある衣服を選びましょう。

◆虫刺され

（アブ）

刺された部分をすぐに水で洗い流し、

清潔にしましょう。かゆい所は流水や氷で冷やすとかゆみが和らぎます。



2) 蜂

ハチ毒によるアレルギー反応を起こすことがあります。主な症状は、蕁麻疹、吐き気、頭痛等があります。刺されて針が残っている場合はすぐに針を取り除き、傷口を水で洗い冷やします。命に関わる場合がありますので、早急に受診しましょう。



とびひ（伝染性膿瘍疹）

あせも、虫刺され等のひつかき傷に、細菌感染を起して発症します。皮膚がただれることや水膨れになります。傷口を触った手で、他の部分を搔き壊すことで感染が広がります。手洗いを習慣化し、爪を短く切って皮膚を傷つけないように注意しましょう。症状が治まらない時は、速やかに受診しましょう。



子どもの肌を守るポイント

① 清潔

子どもはたくさん汗をかきます。あせもの予防のためにも、汗をかいたら【シャワーを浴びる】【汗を拭きとる】【着替える】

を心がけましょう。

② 保湿

（きがえじだりぱぱう）

冷房により肌が乾燥することで、

肌のバリア機能が低下します。しつとりとさせると、夏でも保湿は必要です。

夏場は【ローションや乳液】

が適しています。

③ 紫外線を防ぐ

「ひやけ」の原因である紫外線は、4月から9月にかけ最も強くなります。肌を守るために【日差しの強い日は外出を控える】【帽子を着用する】【UVケア製品を正しく使う】を心がけましょう。UVケア製品は「子ども用」として販売されているものか、低刺激なものを選びSPF20～30、PA++のものがお勧めです。

前回（第66号）で健康チェックの方法もお伝えしています。お子さんとユニケーションを取りながらやつてみてくださいね。



※熱中症にも注意！

夏のスキニートニア